

献立名	材料名	使用量(g)/目安量	カロリー	蛋白質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	塩分(g)
生姜ごはん	精白米	80	285	4.9	70	75	0.2
	生姜	3	1	0.0	8	1	
	しめじ	15	2	0.3	45	11	
	塩	0.2					
	みりん	4	10	0.0	0	0	
	酒	4	4	0	0	0	
ロール白菜	豚挽肉	30	66	5.6	93	51	0.2
	玉葱	20	7	0.2	30	7	
	卵	5	8	0.6	7	9	
	乾燥パン粉	5	19	0.7	8	7	
	中華だし	0.5	1	0.1			
	こしょう	少々					
	醤油	1	0	0.1	4	2	
	白菜	1枚(70g)	10	0.6	154	23	
	ホールトマト缶	25	5	0.2	60	7	
	水	30					
	コンソメ	0.4	1	0.0	1	0	
	ケチャップ	5	6	0.1	24	2	
	ウスターソース	3	4	0.0	6	0	
	砂糖	2	8	0.0	0	0	
	バター	3	22	0.0	1	0	
粉パセリ	少々						
れんこんサラダ	人参	10	4	0.1	27	2	0.2
	きぬさや	5	2	0.2	10	3	
	レンコン	35	23	0.7	154	26	
	マヨネーズ	10	70	0.2	2	3	
	ゆずこしょう	適量					
	すりごま	3	18	0.6	12	17	
	めんつゆ	5	5	0.2	11	4	
合計			581	15.4	727	250	2.2